

Informatie over afwijkende mondgewoonten

Mondsluiting

Een goede mondsluiting is belangrijk voor een goede ontwikkeling van de kaken en het gebit. Met een goede mondsluiting ligt de tong in rust ook tegen het verhemelte ligt en adem je automatisch door je neus. Dit is ook beter dan een mondademhaling, omdat de ingeademde lucht dan door de neus gefilterd wordt wat een goede mondflora tot gevolg heeft.

De oefening

Om een goede mondsluiting te oefenen kun je een klein schijfje (bijvoorbeeld een knoop) nemen en daar een touwtje aan vast maken. Het touwtje moet zo lang zijn dat je het om je nek kunt hangen. Oefen bijvoorbeeld tijdens het tv kijken of het huiswerk maken. Om te oefenen stop je nu de knoop tussen de lippen, maar vóór je tanden en het touwtje hangt om je nek. Zolang je je lippen op elkaar hebt, en je de mond dus gesloten hebt, zal de knoop blijven zitten. Valt de knoop naar beneden dan weet je dat je je mond (weer) open hebt. Op deze manier kun je controleren hoe vaak dat jij jouw mond open hebt.

Iemand die door de mond ademt heeft de mond altijd 'open hangen'. De groei van het gezicht wordt daardoor negatief beïnvloed; het zal namelijk 'in de lengte' gaan groeien. Bij een mondademhaling ligt de tong in rust meestal slap in de onderkaak in plaats van tegen het gehemelte waar hij hoort te zijn. Hierdoor ontwikkelt de bovenkaak zich niet in de breedte en blijft de bovenkaak erg smal. Een smalle bovenkaak heeft een smalle neusbodem tot gevolg, waardoor neusademhaling ook lastiger wordt en ademen door de mond minder moeite kost, dus de mondademhaling gestimuleerd wordt. Zo is de cirkel rond.

Voor een juiste ontwikkeling en een mooi resultaat moet deze cirkel dus doorbroken worden. Door regelmatig de bovenstaande oefeningen uit te voeren zal de cirkel doorbroken worden. Door het oefenen met de knoop zal de mond vaker gesloten zijn en met een gesloten mond ademt men automatisch door de neus. En dat is precies wat we willen bereiken, zodat we samen een zo mooi mogelijk resultaat kunnen bereiken!